

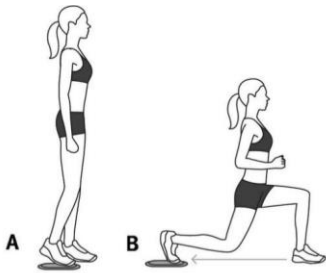
# RESTEZ EN SÉCURITÉ. RESTEZ EN BONNE SANTÉ.

## EXERCICE ÉPELLEZ VOTRE NOM

La vie peut être chargée et les circonstances nous laissent parfois incapables de nous rendre à une séance d'exercice organisée ou à un centre de santé et de bien-être. Cette activité amusante peut vous aider à rester sur la bonne voie, peu importe où vous vous trouvez. En utilisant uniquement le poids de votre corps, ces mouvements alphabétiques peuvent vous aider à créer une routine d'entraînement que vous pouvez faire à la maison ou en voyage. Épelez votre nom en faisant chaque exercice correspondant aux lettres de ton nom. Amusez-vous et faites changement ! Pour une séance d'entraînement sur deux, épelez le nom de votre conjoint(e), de vos enfants ou de votre animal de compagnie ou amusez-vous en utilisant un générateur de noms en ligne (pirates, personnages, etc.). Êtes-vous prêt(e) ?

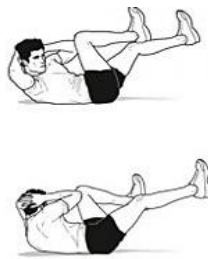
### QUI VOULEZ-VOUS ÊTRE AUJOURD'HUI ?

#### A



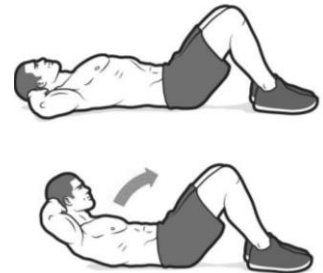
20 fentes inversées

#### B



20 redressements bicyclette

#### C



20 redressements assis

#### D



10 chiens tête en bas

#### E

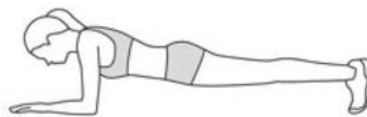
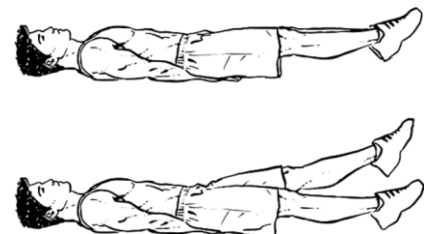


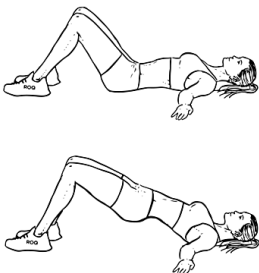
Planche sur les coudes 1 minute

#### F



30 petits coups de pied

#### G



30 petits ponts

#### H



20 développés sur balle

#### I



Planche 1 minute

# RESTEZ EN SÉCURITÉ. RESTEZ EN BONNE SANTÉ.

## EXERCICE ÉPELLEZ VOTRE NOM

### J



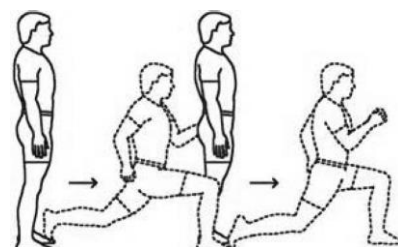
50 sauts en étoile

### K



30 flexions

### G



20 fentes en marchant

### M



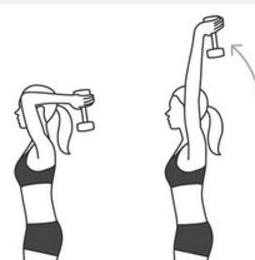
Alpinistes

### N



30 flexions des biceps

### O



20 extensions de triceps au-dessus de la tête

### P



15 pompes

### Q



15 chiens-oiseaux

### R



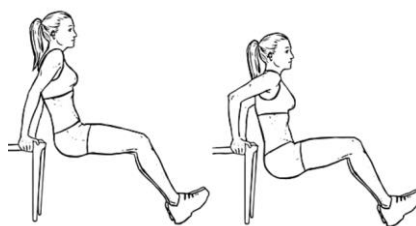
20 redressements assis inversés

### S



30 flexions

### T



20 répulsions des triceps sur banc

### U



30 flexions en prise marteau

# RESTEZ EN SÉCURITÉ. RESTEZ EN BONNE SANTÉ.

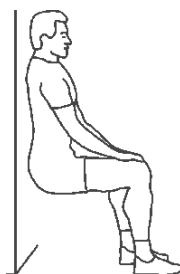
## EXERCICE ÉPELLEZ VOTRE NOM

### V



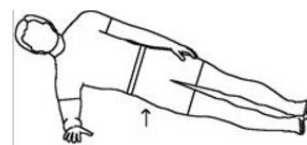
20 flexions des mollets

### W



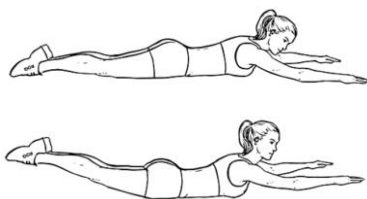
Assis(e) contre un mur 1 minute

### X



Pont latéral 1 minute

### Y



10 Superman

### Z



Courir sur place 3x 30 secondes

### CONSEIL :

Il peut être difficile de continuer à pratiquer une activité physique régulière lorsque les circonstances changent. N'oubliez pas de planifier vos séances d'entraînement. Que vous soyez à la maison ou à l'extérieur, inscrivez vos séances d'entraînement dans votre calendrier pour éviter tout conflit et continuer à participer aux activités saines que vous avez prévu.



Remarque : Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau programme d'exercices.